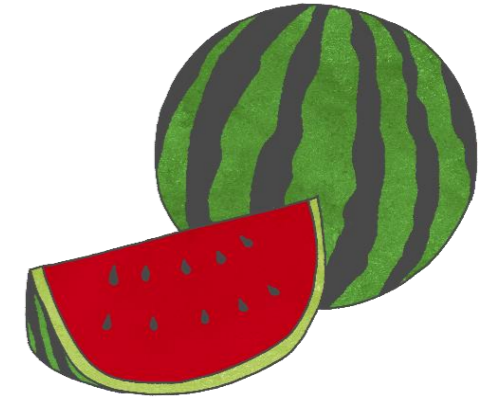


8月

週替りレッスン



木曜日 12:15~12:45
 金曜日 10:10~10:40
 土曜日 19:20~19:50

項目	対象	内容
10日 背泳ぎキック	上向きで10秒浮ける方	足の動きを練習し、背泳ぎをよりスムーズに泳げるようになりましょう
17日 バタフライキック	クロールのキックができる方	難しいと感じると思いますが、バタフライ独特のキックを覚えましょう。
22日 飛込み	クロールで25m泳げる方	スタート台の横からかっこよくキレイに飛込む練習を行います ☆初めての方でもコーチがしっかりサポートをするので安心!
23日		
24日 クロールフル	バタ足ができる方	クロールの手のかき方をマスターしましょう★
29日 平泳ぎキック	10秒浮ける方	足の裏でしっかり水をける練習をしましょう。平泳ぎのキックのコツをつかみさえすれば、どんどん楽に泳げるようになりますよ!
30日 背泳ぎフル	上向きでキックができる方	しっかり水を押せるように腕の動作を練習します!

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

項目	内容
2日 パンチングエアロ	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、楽しくダイエット! (靴必要です)
9日 ジムボールEX	片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。
10日 体幹エクササイズ	インナーマッスルを鍛え、体のコアの部分をエクササイズ☆
16日 パンチングエアロ	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、楽しくダイエット! (靴必要です)
17日 バンブーステップ&骨盤体操	青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。
23日 ダンベルEX	軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪
24日 体幹エクササイズ	インナーマッスルを鍛え、体のコアの部分をエクササイズ☆
30日 バランスボール	バランスボールを使って骨盤の歪みを治したり体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります★